

# MAYO

## Menú Escolar

### La Vega



#### SEMANA 1

#### SEMANA 2

#### SEMANA 3

#### SEMANA 4

#### SEMANA 5

LUNES

Arroz a la cubana  
Tortilla de patata  
Fruta

Crema de  
verduras  
San jacobos con  
patatas  
Fruta

Ensalada de pasta  
Merluza a la  
romana  
Yogur

Arroz a la cubana  
Pizza de bacon y  
atún  
Fruta

MARTES

Espaguetis  
carbonara  
Calamares con  
ensalada  
Fruta

Sopa de fideos  
Salchichas con  
ensalada  
Fruta

Paella  
Merluza en salsa  
con ensalada  
Fruta

Crema de calabacín  
Muslos de pollo al  
horno  
Yogur

Crema fría de  
guisantes y  
calabacín  
Albóndigas en  
salsa  
Fruta

MIÉRCOLES

Sopa de fideos  
Carne guisada con  
menestra  
Zumó

Menestra de  
verduras con  
huevo  
Filetes de pollo  
Fruta

Ensaladilla rusa  
Filetes de sajonia  
con ensalada  
Zumó

Sopa de fideos  
Salchichas con  
patatas  
Fruta

Espagueti  
carbonara  
Croquetas de  
jamón  
Fruta

JUEVES

Crema de verduras  
Muslos de pollo al  
horno con patatas  
Yogur

Espagueti  
carbonara  
Pescado en salsa  
Fruta

Lentejas estofadas  
Pescado en salsa  
Yogur

Alubias estofadas  
Calamares a la  
romana  
Zumó

Ensalada campera  
Pechuga de pollo  
a la plancha  
Zumó

VIERNES

Cocido completo  
Fruta

**FIESTA DEL  
COLEGIO**

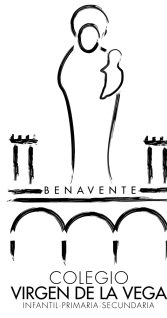
Menestra de  
verduras con huevo  
Filetes de pollo con  
patatas  
Fruta

Macarrones  
boloñesa  
Croquetas con  
ensalada  
Fruta

Lentejas  
estofadas  
Calamares a la  
romana  
Fruta



Toda nuestra comida es casera.  
El menú ha sido elaborado por la nutricionista  
Alba Donado N° CYL00345



# Menú Escolar La Vega



# El método del plato saludable



La bebida de preferencia siempre será el agua.

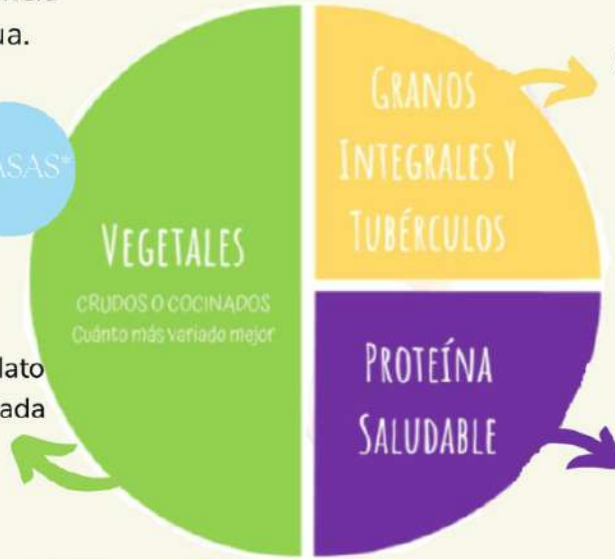
Usa aceites saludables como el de oliva para cocinar y aliñar



GRASAS\*

\*Aguacate, aceitunas, frutos secos, etc-

Cuanto más colores en el plato mejor. Escoge las de temporada



Come variedad de cereales integrales como **pan, pasta y arroz** integral. Así como **patata y boniato**. Limitar los granos refinados

Escoge **pescados, carnes, legumbres, huevos, frutos secos y lácteos**. Limita las carnes rojas y procesadas.



De postre **FRUTA** o **LACTEO**. Escoge las de temporada.



## Menú Escolar La Vega



**SI COMEMOS**



**PODEMOS CENAR**

VERDURAS/HORTALIZAS

CEREALES (ARROZ/ PASTA)

PASTA/ARROZ/PATATAS/  
ENSALADA

VERDURAS / HORTALIZAS

CARNE

PESCADO O HUEVO

PESCADO

CARNE O HUEVO

HUEVO

CARNE O PESCADO

FRUTA / LACTEO

FRUTA/LACTEO

